

ほけんだより

4月

令和4年4月5日(火) No.1

松波中学校保健室

御入学・御進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では、松波中のみなさんのが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます。学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断で自分の体のことを知り、一年間元気に過ごしましょう。

～松波中保健室へようこそ！～

保健室の利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しが許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？

どこが？

からだの
どの部分の
ケガ／不調か

いつから？

症状が始まった
日にち・時間？

どんなふうに？

痛み、だるさ
などの様子や
程度

どうして？

思い当たる
行動や
できごとなど

×保健室でできないこと×



*お菓子はだせません

*連続した手当はできません

※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。

松波中のルール

○生活習慣○

- ・睡眠時刻：11時までに寝る
- ・起床時刻：6時半までに起きる
- ・メディア：1日1時間以内、
21時以降使用しない

○感染症対策○

- ・マスクを着用する(給食・運動時以外)
- ・こまめな手洗い、消毒
- ・友達との距離に気を付ける
- ・常時換気をする、必要時加湿する
- ・給食時は黙食

1年生のみなさん、はじめまして！養護教諭の滝井 優花です。松波中学校

2年目になりました。松波中のみなさんのが心身ともに健康で学校生活を過ごせるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てください！



～健康診断が始まります～

健康診断は、みんなの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、毎日、健康的な生活を送ることができるよう心がけましょう。



定期健康診断スケジュール

実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月7日(木)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	2・3時間目	全学年
4月21日(木)	歯科検診	13:30～	全学年
4月22日(金)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/17 (二次:対象者のみ) 6/1
6月7日(火)	心臓検診	10:00～	1年生
6月16日(木)	内科・結核・運動器検診	13:30～	全学年

※1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は未定です。5月または6月中を予定しています。



【学校医】 升谷 宏 先生 (升谷医院)

【学校歯科医】 草山 守生 先生 (草山歯科医院)

【学校薬剤師】 干場 実 先生 (ドラッグホシバ)

～保護者のみなさまへ～

①感染症対策について、協力のお願い

感染症対策のため、朝、登校前にご家庭で検温・健康観察をお願いします。検温結果については、朝、生徒が教室でタブレットを使用し報告してもらいます。検温の結果、37.5℃以上があった場合や微熱でも風邪の症状がある場合は登校せず、家で療養するようにしてください。また、登校後、発熱や風邪症状が見られる場合は、早退させます。その際、お迎えをお願いすることができます。ご協力をお願いいたします。

②スポーツ振興センターについて

学校管理下(登下校中、休み時間、授業中など)でけがをし、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度へ全員加入)から医療費の給付を受け取ることができます。ただし、治癒までにかかった医療費の総額が5,000円(500点以上、保険証を提示した場合の自己負担額1,500円)以上のものに限ります。指定の用紙をお渡ししますので、治療をされた場合は早めに学校へご連絡ください。なお、能登町では、子ども医療費助成制度もありますが、学校管理下のけがについてはスポーツ振興センターを積極的に利用していただきますようお願いいたします。(給付の詳しい流れは後日配付します。)

